

# REBIRTHING

## Respiración Conectada Consciente

Rebirthing es una vía de autoconocimiento y crecimiento personal que nos ayuda a mejorar nuestra vida y nuestras relaciones.

conducido por **Vicente Domínguez Solera**

### Metodología de trabajo con Rebirthing:

**Pensamiento Creativo:** Creamos nuestra realidad con nuestros pensamientos, es decir, vamos atrayendo a nuestra vida determinadas realidades o nos sentimos atraídos por ellas en función de nuestros pensamientos; efectuar cambios en nuestra vida pasa inevitablemente por hacer conscientes, revisar y cambiar aquellas creencias inconscientes que no apoyan nuestra vida presente.

**Respiración Consciente Conectada:** Es una forma sencilla y placentera de respirar, que se realiza llevando el aire a lo alto del pecho con lo cual se abre la capacidad pulmonar produciendo un desbloqueo energético en el cuerpo, las emociones y la mente. Al respirar más plenamente, nos sentimos más vivos y creativos, aumentando la capacidad de recibir más vitalidad así como pensamientos más positivos. Respirar de forma consciente nos hace vivir saludables y felices.

Trabajaremos con ejercicios y juegos el Pensamiento Creativo y estructuraremos los cinco puntos básicos de la creación de nuestra personalidad:

\***"Nacimiento"**: que sucedió en tu nacimiento y como puede estar afectando a tu vida.

\* **"S.D.P. (Síndrome de Desaprobación Parental)"**: toda la información y vivencias que recibiste en la relación con tus padres y educadores puedes renovarlas.

\* **"Pensamientos Negativos"**: hay pensamientos que te hacen sentir mal y que te frenan y detienen en acciones que son importantes en tu vida, puedes descubrirlos y cambiarlos.

\* **"Pensamientos sobre la Muerte"**: cualquier pensamiento a cerca de la muerte tiene un efecto en tu vida, te resta vitalidad, entusiasmo y puede producirte enfermedad. Al cambiarlos te sientes con más energía, fuerza y salud para disfrutar de todos los momentos de la vida.

\* **"Herencia Genética-Karma"**: es cierto que recibiste una información en tus células y también es cierto que puedes cambiarla.

Las herramientas que utilizaremos:

\***Metas:** objetivos hacia los que deseas dirigirte y propósitos.

\***Respiración:** en cada encuentro realizaremos una sesión de respiración conectada y consciente que nos ayudará a integrar en nuestro cuerpo el trabajo que realicemos.

\***Afirmaciones:** pensamientos y frases que te apoyan a conseguir tus objetivos y que corrigen ideas y pensamientos que ya no deseas.

\***Perdón:** liberar el resentimiento y el dolor del pasado para estar más ligero/a hacia tus verdaderos objetivos de vida.

\***Completación:** importancia de que las cosas en tu vida se queden completas, para de esta forma tener toda la atención y energía puesta en los siguientes objetivos.